MARCHE NORDIQUE

Accessible à tous à partir de 18 ans

Venez vous oxygéner et vous dépenser sur les sentiers du bois de Boulogne, dans une ambiance conviviale ! La propulsion via deux bâtons vous permet de tonifier plus de 80% des muscles du corps, de brûler grand nombre de calories et d'améliorer votre endurance tout en protégeant vos articulations. Des séquences de travail cardio, de renforcement musculaire, d'étirements et d'équilibre rythment la marche, pour des séances ludiques et complètes. Envie d'un corps tonique et endurant en pratiquant un sport de plein air ? Cette activité est faite pour vous !

ADHÉSIONS (licence fédérale FFCO comprise)

> **175€** pour une séance par semaine.
> **260€** pour deux séances par semaine.

HORAIRES ET LIEUX

> **Jeudi et samedi de 9h-11h :** allure dynamique, environ 7-8 kms
> **Jeudi et samedi de 11h-13h :** allure modérée et/ou débutants* environ 6 kms

*Pour les débutants, sous réserve d'aptitude physique, possibilité de basculer dans le groupe "dynamique" de 9h une fois la phase d'apprentissage terminée (minimum 6 séances). Marches dans le bois de Boulogne avec un départ du jardin d'acclimatation (limite Neuilly) et ponctuellement, 6 fois /an, découverte d'un autre lieu (parcs de St Cloud, Versailles, Marly-le-Roi, forêt de Saint-Germain, bois de Vincennes).

À SAVOIR

L'année sportive : du jeudi 11 septembre 2025 au samedi 27 juin 2026
Le planning des séances est évolutif en fonction du nombre d'inscrits.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Chaussures de trail (ou de marche nordique) avec crampons obligatoires, bâtons de marche nordique (empruntables sur demande pour une séance d'essai).

CONTACTS

Responsable : Gilles Paquereau
06 41 01 58 07
marchenordiquelsc@gmail.com
https://levallois-sporting-club.com/marche-nordique/